

Что могут предпринять родители, чтобы поддержать своих детей в период самоизоляции?

- ✓ **сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье;**
- ✓ **воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они нам, взрослым, ни казались;**
- ✓ **поддерживать привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавать новые семейные правила (традиции), игры, особенно если дети остаются дома одни;**
- ✓ **насколько возможно, поощрять детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками/друзьями, обсудив такие виды контактов как регулярные телефонные/видео звонки, другие соответствующие возрасту ребенка дистанционные формы коммуникации;**
- ✓ **взрослым демонстрировать адекватные формы поведения и эмоционального реагирования на жизненную ситуацию, т.к. дети будут наблюдать за их поведением, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в непростой для них период;**
- ✓ **поощрять физическую активность ребенка и творческие формы самореализации;**
- ✓ **поощряйте у ребенка стремление заботиться о ближнем (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы), не пренебрегайте стремлением ребенка заботиться о вас.**

